el Popular
Jueves 10 de abril del 2025
www.elpopular.pe
S/ 1.00

BUSES, COMBIS Y CÚSTERES NO SALDRÁN A CIRCULAR EN LIMA Y CALLAO

HOY PARA TODO EL TRANSPORTE



Más de 20 mil unidades se unirán a la protesta contra la criminalidad. Paro será desde las 5:00 de la mañana por 24 horas. Ya son 15 choferes asesinados por sicarios. PÁGINA 4

¡50 BALAZOS!





Matan a dos personas que se encontraban en un vehículo.

MOLESTA CON MAGALY





Lesly Águila explotó por mostrar video de Susana con Paco Bazán.

ASESINAN DE 50 BALAZOS A DOS PERSONAS EN EL CALLAO

Baño de sangre

◆ Víctimas fueron interceptadas por sicarios que llegaron a bordo de una motocicleta. ◆ Uno de los afectados intentó escapar, pero fue alcanzado por los tiros.

José Anaya

Sigue el baño de sangre en el país, pese al estado de emergencia que no sirve para nada. La madrugada de ayer, dos hombres fueron asesinados de 50 balazos en plena vía pública en el Callao.

El crimen ocurrió en la calle Los Rosales en la urb. Los Alisos de Oquendo en el Callao.

Según información preliminar, las víctimas se encontraban a bordo de un vehículo rojo estacionado en medio de la calle, cuando fueron interceptados por sujetos que se desplazaban en una moto. De acuerdo con testigos, los atacantes obligaron a los ocupantes del vehículo a descender antes de desatar una violenta ráfaga de disparos.

En el lugar del crimen, la Policía halló al menos 50 casquillos de bala, evidencia del brutal ataque.

VÍCTIMAS SE ENCONTRABAN EN UN VEHÍCULO



UNO INTENTÓ HUIR PERO IGUAL LO ASESINARON

INTENTÓ HUIR

Una de las víctimas fue identificado como Ronal La Torre Castro, de 33 años, joven universitario que acababa de culminar sus estudios en ingeniería y que habría sido el copiloto. Él habría intentado escapar, por lo que los asesinos lo persiguieron hasta matarlo.

En las cámaras de seguridad se ve la llegada de las víctimas y se cree que habrían sido citadas al lugar por sus propios agresores.

Además, algunos testigos dijeron que el conductor del vehículo solía frecuentar la zona para visitar a una mujer que vive en los alrededores, aunque esta versión aún no fue confirmada por las autoridades.

La Policía considera que este ataque podría deberse a un ajuste de cuentas, pero esto se esclarecerá con las investigaciones. ▲

EN UNA CASA EN CARMEN DE LA LEGUA

Cocinaban droga



CLAN FAMILIAR SE DEDICABA A ESTA ACTIVIDAD

La Policía capturó a un clan familiar que tenía su laboratorio dentro de su casa en Carmen de La Legua en el Callao.

La red criminal estaba liderada por una mujer conocida como "Bolona", quien ya había purgado condena por tráfico ilícito de drogas entre 2018 y 2022 en el penal Santa Mónica. Al ser interrogada, justificó su accionar alegando que vendía droga para pagar el internet de su hija.

Los agentes incautaron más de tres kilos de marihuana, 216 ketes de pasta básica de cocaína (PBC), cinco paros adicionales de la misma sustancia y armas blancas.

También se halló un improvisado laboratorio acondicionado en la cocina de la vivienda, donde se empaquetaban los estupefacientes. ▲

EN OPERATIVO POLICIAL Y VECINAL

Ladrón recibe paliza



AMBOS RATEROS FUERON RETENIDOS

Con la ayuda de los vecinos, la Policía capturó a un delincuente que intentó esconderse en un hotel, en el cruce del Jr. Las Dalias con la carretera Central en Ate.

Dos ladrones intentaron robar a un transeúnte, pero al notar la presencia policial escaparon por rumbos diferentes.

Los vecinos ubicaron a uno de los delincuentes en el hotel, lo atraparon y le dieron una golpiza. El otro malhechor fue detenido por la Policía. Ambos fueron conducidos a la comisaría. ▲

el Popular | Jueves 10 de abril del 2025 | Año 42 | Nº 14-958 | Director (e): Carlos Sotelo Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

SON CINCO QUE PERTENECEN A BANDAS LOS PULPOS Y LOS COMPADRES

Reos peligrosos fueron trasladados a Challapalca

✦ Purgarán condena a 4,600 metros de altura.



ESTARÁN BAJO UN CLIMA GÉLIDO.

Bajo estrictas medidas de seguridad, el Instituto Nacional Penitenciario (Inpe) trasladó a cinco peligrosos internos del penal de Lurigancho, pertenecientes a las bandas criminales Los Pulpos y Los Compadres, hacia el penal de Challapalca, en la provincia de Tarata en Tacna, a más de 4,600 metros sobre el nivel del mar.

Como parte de la declaratoria de emergencia, el Inpe procedió al traslado de esto reos, procesados por su vinculación con organizaciones dedicadas a la extorsión y al secuestro.

Peligroso

Jerson Asto, uno de los delincuentes trasladados a Challapalca, está vinculado con el atentado a la sede del Ministerio Público en Trujillo.

Antes de abordar los buses de la Policía Nacional que los llevarían a su destino, los internos del penal de Lurigancho desfilaron ante las autoridades y con el rostro descubierto dieron sus nombres completos y alias de las bandas a las que pertenecen.

Neutralizados y bajo estrictas medidas de seguridad del Grupo de Operaciones Especiales (Goes), a fin de evitar que estos delincuentes sigan siendo un peligro para la sociedad, trasladaron a Roberto Grados "Bolón"; Raúl Córdova "Pepe"; Jerson Asto "Dengue"; y Jean Piero García "Cortadedos", de la organización criminal Los Pulpos; y a Meyner Ledo "Fresa" de Los Compadres, todos vinculados a delitos de secuestro y extorsión. ▲

EN CORTO



BALEAN HUMILDE CASA EN MANCHAY

Una humilde familia se salvó de morir, luego de que su vivienda, ubicada en la Asociación Machu Picchu en Manchay-Pachacámac, fuera baleada la madrugada de ayer. La casa hecha de tripley y calamina recibió cuatro impactos de bala, cuando los cuatro integrantes de una familia dormían. Afortunadamente todos salieron ilesos, pero se llevaron un gran susto.



VELAN A CHOFER DE COMBI ASESINADO

En medio de escenas de dolor, los restos de Daniel Alexis Guillermo Suárez, conductor asesinado el pasado martes, son velados en en su vivienda en Bellavista-Callao. La víctima deja dos hijos pequeños en la orfandad y a su pareja en estado de gestación. La Municipalidad Provincial del Callao se comprometió a cubrir los gastos del sepelio.

SAN JUAN DE LURIGANCHO



EXTORSIONABAN A COMERCIANTES DE MERCADO CENTRAL.

SERÍAN RESPONSABLES DE INCENDIO DE ALMACÉN

Capturan a miembros de Los Mexicanos

La Policía capturó a tres integrantes de la organización criminal Los Mexicanos, que estarían involucrados en el incendio del almacén de Barrios Altos, en el Cercado de Lima.

La intervención fue en una barbería en el jirón Huari 538 en Barrios Altos, donde se incautó un chaleco antibalas, una pistola abastecida con su cacerina, tres celulares, 1,900 euros, pasta básica de cocaína y marihuana. Los intervenidos son Giancarlo Vera Seclén (20) "Frentón"; Kevin Vera Seclén (20) "Rulos" y Jean Paul Sánchez Seclén (30) "Paul".



El coronel de la PNP, Javier Suárez, refirió que los detenidos "estarían involucrados en el incendio del almacén de Barrios Altos, pues operan en dicha zona donde extorsionan a los comerciantes". ▲

EN CONCIERTO DE STRAY KIDS EN SAN MARCOS

Extorsionan por cola

El colmo. Asistentes al concierto de Stray Kids denunciaron extorsiones por parte de mafias en los alrededores del estadio San Marcos.

Según testimonios, los criminales exigían hasta 200 soles por "garantizar" un lugar en la cola, incluso quemaron la carpa de una asistente que se negó a pagar.



DENUNCIAN LAS EXTORSIONES.

Esta situación generó cuestionamientos sobre la seguridad y el manejo de los eventos en la zona, especialmente por la decisión de suspender las clases presenciales en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, argumentando razones de inseguridad. Además los vecinos expresaron su malestar porque señalan que los asistentes dejan mucha basura. ▲



LE PIDEN PAGO DE 20 MIL SOLES.

POR TEMOR A ATENTADOS EN PUENTE PIEDRA

Cierran panadería

Una panadería ubicada en el jirón Las Magnolias en el asentamiento Oropeza en Puente Piedra, se vio obligada a cerrar debido a las extorsiones.

La propietaria de la panadería denunció en América Noticias que los delincuentes le exigieron un pago de 20 mil soles y después 10 mil soles mensuales para no atentar contra su vida y la de su familia.

La dueña acudió a la comisaría del sector para denunciar el caso, pero la respuesta de las autoridades no fue suficiente para garantizar su seguridad.

Desde entonces, el local permanece con las puertas cerradas, lo que representa una gran pérdida económica para la familia. ▲

SE ESTIMA QUE 20 MIL UNIDADES DE BUSES, CÚSTERES Y COMBIS SUSPENDERÁN SUS ACTIVIDADES

Transportistas paran hoy

✚ Más de 460 empresas se sumarán a la medida de fuerza por los atentados y extorsiones.

Hartos de los atentados, extorsiones y que el Gobierno no dé solución para frenar los ataques del que son víctimas, los transportistas paralizarán hoy sus labores en Lima y el Callao.

El paro fue convocado por la Asociación Nacional de Integración de Transportistas (Anitra) y está respaldado por diversos gremios del transporte urbano formal.

Más de 460 empresas y 12 gremios de transporte se sumarán al paro. Entre las empresas que se sumarán a la paralización figuran líneas conocidas como Fumi, que opera desde Puente Piedra hasta Puente Alipio, y Sol de Oro, que cubre rutas en Zapallal hasta Atocongo. También la Eruchisa, conocida como El Chino, entre otras empresas.

Se espera que al menos 20 mil unidades, tanto buses, cústeres y combis, suspendan sus operaciones en protesta por la creciente inseguridad.

Martín Valeriano, presidente de ese grupo, refirió que la medida de fuerza responde a la falta de respuestas efectivas por parte del gobierno ante las constantes amenazas y asesinatos de más de 15 choferes desde setiembre del año pasado.



TRANSPORTISTAS DE LIMA Y CALLAO PARAN HOY ANTE LOS CONSTANTES ATAQUES QUE SUFREN.

Minimiza paro

El ministro de Educación, Morgan Quero, minimizó el paro de transportistas y en medio de una actividad oficial preguntó a los escolares: "Qué prefieres ¿trabajar o parar? Que prefieres estudiar o parar? Todos queremos trabajar y todos queremos estudiar?", expresó.

CLASES VIRTUALES

Diversas universidades de Lima anunciaron la suspensión de sus clases presenciales por el paro de transportistas.

La Universidad del Pacífico, Universidad de Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), Universidad Nacional de Ingeniería (UNI), Universidad Peruana Cayetano Heredia y Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC) informaron que sus clases serán virtuales. En tanto, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNSM) desmintió las versiones que señalaban que del 9 al 14 de abril las clases serán virtuales y que cualquier decisión será informada por las redes sociales de la universidad.

¿Y los colegios? Anoche el Ministerio de Educación, a través de un comunicado, informó que "las clases se desarrollarán en la modalidad remota". ▲

EX PREMIER CRÍTICO CON LA MANDATARIA.

OTÁROLA DICE NO SER UN MENTIROSO

"No le tengo miedo a Boluarte ni a la DINI"

El ex premier Alberto Otárola manifestó que seguirá diciendo la verdad, así se moleste la presidenta Dina Boluarte.

"No se trata de revelar secretos de Estado, que no lo voy a hacer, ya que tengo la obligación constitucional de mantener en reserva algunos asuntos de Estado. Pero yo no voy a mentir. No soy un mentiroso. Si se molesta conmigo porque digo la verdad, que se siga molestando. No le tengo miedo ni a ella ni a la DINI. Que sepan que los actos generan consecuencias", declaró a Infobae.

"(Boluarte) Terminará con lo que ella siempre teme: en la soledad del retiro y la negación", remarcó Otárola. ▲



PARA POLICÍAS QUE COLABOREN CON CRIMINALES

Cadena perpetua



DICTAMEN DEBE SER RATIFICADO POR EL CONGRESO.

La Comisión de Justicia y Derechos Humanos del Congreso aprobó el dictamen que propone sancionar con cadena perpetua a militares y policías que colaboren con material bélico a organizaciones criminales que realicen actos violentos y que causen la muerte o lesiones graves en las personas.

El legislador Isaac Mita, presidente de este grupo de trabajo, refirió que el predictamen tiene como objetivo modificar el Código Militar Policial, en el artículo 65, referido a la colaboración con organizaciones criminales.

Actualmente, este delito prevé una sanción de entre 25 y 35 años de pena privativa de la libertad.

La modificación al Código Penal Militar Policial deberá ser ratificado por el pleno del Congreso para que entre en vigencia. ▲

OBRA FUE CONSTRUIDA CON INVERSIÓN SUPERIOR A 54 MILLONES DE SOLES.

ESCUELA BICENTENARIO SIMÓN BOLÍVAR EN SMP

Moderno colegio

Más de mil alumnos de primaria y secundaria en San Martín de Porres estudiarán en la moderna Escuela Bicentenario Simón Bolívar, inaugurada ayer y construida con una inversión superior a los 54 millones de soles.

Esta es la segunda Escuela Bicentenario edificada en San Martín de Porres. Ambas fueron construidas con una inversión de 119 millones de soles y atenderán, en conjunto, a 2.851 estudiantes. El moderno colegio tiene un taller de Educación para el Trabajo, en línea con la propuesta pedagógica que impulsa el Ministerio de Educación (Minedu), con el fin de que al concluir la secundaria, los egresados estén en condiciones de buscar un empleo. ▲

VÍCTIMA AFIRMA QUE EL OFICIAL RESPONSABLE SE DIO A LA FUGA

Patrullero de la Policía impacta contra camioneta

✦ Daños suman más de 10 mil soles e institución no ha dado declaraciones.

SURQUILLO. El martes 8 de abril, un patrullero de la Policía Nacional chocó contra el automóvil de Javier en la calle Las Águilas, cerca del complejo policial Aramburú. Tras el impacto, el agente involucrado se dio a la fuga, y la PNP aún no ha emitido declaraciones sobre el incidente.



AGENTE OFRECIÓ PAGAR LOS DAÑOS SIN QUE SE PRESENTARA UNA DENUNCIA.

Las cámaras de seguridad captaron el choque, y aunque el suboficial Mario de la Cruz admitió su culpa después, optó por no formalizar la denuncia y ofreció pagar los daños de manera informal. Sin embargo, el agraviado rechazó esta oferta y presentó una denuncia en la comisaría de Surquillo. El vehículo en cuestión sufrió daños por 10 mil soles y requiere un peritaje que implica costos adicionales. El afectado busca justicia y que el policía asuma su responsabilidad.

EN CORTO

DENUNCIAN ROBOS EN EDIFICIOS NUEVOS

SURCO. Vecinos de la calle Aldabas en Surco denunciaron que delincuentes ingresaron a un edificio nuevo y robaron componentes eléctricos de departamentos vacíos. Según los residentes, las cámaras captaron a dos sujetos que entraron sin ser cuestionados por el conserje y forzaron puertas con herramientas especiales. Los delincuentes sabían exactamente qué departamentos estaban vacíos, lo que sugiere un posible reglaje previo. Los residentes piden mayor seguridad en la zona.

SOLO TENDRÍA CAPACIDAD PARA 600 PRESOS

Penal custodia a más de 3.200 internos



SE HALLARON DROGAS Y DISPOSITIVOS ILEGALES PARA OBTENER INTERNET.

El Centro Penitenciario Sarita Colonia en el Callao fue sometido a un operativo de requisa con la participación de más de 70 agentes del INPE, 200 policías y unos 30 fiscales. Durante la operación, se hallaron objetos prohibidos como drogas, USB y dispositivos para obtener señal de internet ilegal. Pese a los hallazgos, el hacinamiento en el penal sigue siendo un problema grave. El INPE confirmó que aunque estos operativos ayudan a reducir la circulación de los objetos ilícitos, la capacidad del penal es para únicamente 600 personas, mientras que alberga más de 3.200 internos, lo que dificulta el control de seguridad penitenciaria.



COLAPSO MOVILIZÓ A UN TOTAL DE 370 RESCATISTAS Y 150 AMBULANCIAS

Suman 120 los fallecidos tras caída de techo en discoteca

✦ Autoridades continúan buscando sobrevivientes entre los escombros.



GOBIERNO DE REPÚBLICA DOMINICANA DECRETÓ TRES DÍAS DE DUELO NACIONAL.

SANTO DOMINGO. El colapso del techo de la discoteca Jet Set en Santo Domingo dejó a República Dominicana de luto. La tragedia ocurrió la madrugada del 8 de abril durante un concierto de Rubby Pérez y causó la muerte de 124 personas, además de al menos 150 heridos, según el Centro de Operaciones de Emergencias.



Investigación en curso

Jet Set colabora con las autoridades para aclarar lo ocurrido. El Gobierno continúa con las labores de rescate y prometió llegar al fondo del caso.

Entre los fallecidos están figuras reconocidas como el ex beisbolista Octavio Dotel, la gobernadora Nelsy Cruz y el propio Rubby Pérez, cuyo cuerpo fue hallado horas después. El presidente Luis Abinader visitó la zona, decretó tres días de duelo y dispuso apoyo médico y psicológico para los afectados. La causa del colapso aún sigue bajo investigación. El local estaba lleno y la empresa colabora con las autoridades mientras el Gobierno busca esclarecer lo sucedido y hallar a los responsables.





PODRÍA IR 60 DÍAS A LA CÁRCEL.

ESTUDIANTE TRANSGÉNERO FUE APRESADA

Arresto por uso de baño

MIAMI. Marcy Rheintgen, estudiante transgénero de 20 años, fue arrestada en el Capitolio de Florida por usar un baño de mujeres, en violación de una ley estatal de 2023 que limita el acceso según el sexo asignado al nacer. Siendo el primer caso conocido de arresto por esta razón en EE.UU., según la Unión Americana de Libertades Civiles (ACLU).

La joven había avisado a los oficiales que incumpliría la norma. Actualmente enfrenta un cargo menor de allanamiento, con una audiencia prevista para mayo.

Su caso reavivó el debate sobre los derechos de personas transgénero y el impacto de estas leyes en la que se vulnera la dignidad de las personas de la comunidad LGBTQ+.

FISCALÍA

ARCHIVAN DENUNCIAS DE PAMELA Y CUEVA

✚ Ministerio Público no encontró pruebas suficientes para iniciar juicio. ✚ Los esposos se habían denunciado por violencia física y psicológica.

Mario Palacios O.

Como si nada hubiera pasado y el video en el que Christian Cueva agrede a Pamela López no fue suficiente, la Fiscalía decidió archivar la denuncia por violencia familiar que presentaron en paralelo los todavía esposos.

El Ministerio Público decidió dejar sin efecto las denuncias por violencia familiar contra Cueva y López, al no encontrar pruebas suficientes para iniciar juicio. Ambos casos, relacionados con agresiones físicas y psicológicas, fueron cerrados.



En agosto de 2024, Pamela López denunció a Christian Cueva por violencia familiar, relatando dos episodios violentos ocurridos ese año. Cuando descubrió los mensajes con Pamela Franco y luego al encarar al futbolista, que habría estado bajo los efectos del alcohol, este reaccionó de manera violenta en la recepción de su condominio en Trujillo.

SE HIZO LA VÍCTIMA

Por su parte, Cueva también presentó una denuncia contra su aún esposa, por agresión física y psicológica, argumentando que fue él quien sufrió maltrato durante una confrontación en Trujillo. El deportista mencionó haber recibido fuertes golpes que le dejaron marcas en el rostro y que le causaron burla entre sus amigos.

Pese a las pruebas presentadas y después de varios meses de investigación, la Fiscalía indicó que no existen suficientes pruebas para formalizar las acusaciones. "Se archivará lo actuado, una vez transcurridos los plazos establecidos para recurrir", indicó la Fiscalía. ▲

Ambos podrán apelar fallo

Tanto Christian Cueva como Pamela López podrán apelar la polémica decisión, el Ministerio Público otorgó un plazo de cinco días hábiles para que puedan presentar un recurso, después lo archivarán definitivamente.



EVELYN VELA

"SÉ COSAS DE MELISSA, PERO JAMÁS LO DIRÉ"

◆ Reina del Sur lanza advertencia a chalara.



Evelyn Vela se la tiene jurada a Melissa Klug, luego de que la chalaca hablara mal de sus hijos, cuando en El valor de la verdad se vendió como la mujer que respetaba a los menores de su examiga.

"Ella dijo en El valor de la verdad que quiere a mis hijos, pero en interno (mensajes) los ofende, eso no se hace. Para pelearse se necesitan dos personas, y yo estoy en un momento de felicidad", aseguró.

La Reina del Sur dijo conocer todos los secretos de Melissa, pero por respeto a la amistad que ellas tuvieron jamás lo dirá.

"Yo sé muchas cosas de ella, pero no lo diré. Ella ha dicho que yo me cuelgo de ella, pero cuando se sienta en un programa me menciona, pudiendo evitar hablar de mí. Entonces, ¿quién se cuelga de quién? Por qué habla de mí, tan importante soy para ella, que la gente saque sus conclusiones", expresó. (M.P.) ▲

JB Y ALFREDO BENAVIDES

APAGARON VELITAS

◆ Cómicos cumplen años el mismo día.



Misma fiesta infantil, y con motivo del Hombre Araña, el comediante Jorge Benavides y su hermano Alfredo, celebraron su cumpleaños ayer con sus compañeros del elenco de JB en ATV.

Ambos cumplen años el mismo día. JB llegó a los 58 años y su hermano Alfredo apagó 54 velitas. Este último recibió de regalo una torta con la imagen de Mario Bros.

"Hoy (ayer) un año más de vida. Gracias a todos mis seguidores por tanto cariño, los abrazo fuerte", escribió JB en Instagram posando con su torta. (M.P.) ▲

YAHAIRA PLASENCIA

NO SE QUEDÓ CALLADA Y RESPONDE A FOQUITA

◆ Salsera aclaró que terminó con él hace cinco años y no se siente aludida por indirectas.

◆ Mientras que ex pelotero se luce con Xiomy Kanashiro.

Mario Palacios O.

Yahaira Plasencia respondió a Jefferson Farfán por el videoclip en el que el ex futbolista le envía indirectas a la salsera al decirle reina sin corona. Ella aclaró que perdería tiempo con el pelotero, ni hablaría de alguien con quien acabó su romance hace cinco años.

La cantante dijo no sentirse aludida y que está enfocada en sus proyectos musicales.

"Mira, no he escuchado eso (la canción), pero no creo que tenga que ver conmigo, y como se dice, menos a esas alturas, o sea, no hay forma. Imagínate, a estas alturas estar haciendo eso para una ex de hace cinco años, no hay forma. Yo no perdería el tiempo haciendo eso", comentó Yahaira.

La cantante hace un tiempo atrás no quiere pleitos con la Foquita, es más, admitió haber sido un error enviarle una indirecta en sus redes sociales a Xiomy Kanashiro.

FELIZ CON SALIENTE

Plasencia prefiere no hablar más de su ex, porque actualmente sale con un espigado moreno, con quien fue vista en más de una ocasión disfrutando en una discoteca y saliendo de la mano de otro local.

De otro lado, Farfán prefiere no hablar de la respuesta de su ex, tampoco se pronunció sobre la denuncia de violencia familiar que hizo la madre de su última hija, Darinka Ramírez.

Todo lo contrario, sorprendió al lucirse junto con Xiomy Kanashiro en sus redes sociales, siendo la primera vez que el ex futbolista pone una historia con una pareja, antes no lo hizo con Yahaira Plasencia, menos cuando estuvo con Melissa Klug. ▲

Apuesta por orquesta

LESLY ÁGUILA

“DÉJENLOS SER FELICES”

◆ Cantante molesta por ampay en el que Paco Bazán y Susana Alvarado están en un momento privado.

Las cantantes de Corazón Serrano pusieron el grito en el cielo después de que Magaly Medina mostrara las imágenes de Alvarado y Bazán besándose, que se vendió como ampay. Aseguran que la pareja no hace daño a nadie y piden dejarlos ser felices.

Así lo dieron a conocer Lesly Águila y Kiara Lozano en un live en TikTok, ambas se mostraron en desacuerdo con la forma, según ellas, invasiva al mostrar las imágenes de Paco y Susana dentro de la capilla del aeropuerto.

“Diosito les ha dado su vida a cada una, así que dedíquense a su vida”, dijo Lesly, mientras que Kiara añadió: “Puedes estar compartiendo un momento en un lugar equis, hoy un celular grabando tus momentos privados, cual sea el que estés pasando, para ya venderlos a los medios”.

Ambas jóvenes mantuvieron su postura de no opinar de la relación de su compañera Susana con Paco, pese a que conocen a detalle cómo nació el romance entre ambos.

“No opinamos nada. Solamente sean felices y déjenserlo. Si no le hacen daño a nadie, perfecto”, añadieron las cantantes del grupo piurano. (M.P.)


PIDE RESPETO PARA RELACIÓN QUE TIENEN INTÉRPRETE Y CONDUCTOR.

LAS BANDALAS 2

VUELVEN A LOS ESCENARIOS

Katia Palma, Patricia Portocarrero y Saskia Bernaola vuelven recargadas, esta vez con Las Bandalas 2, que las trae de regreso a los escenarios con un nuevo espectáculo.

“Estamos contentas de volver, esta vez con una nueva propuesta para todo el público que reclamaba nuestro regreso. Mantenemos la misma chispa y picardía durante todo el espectáculo, que más de 15 años, sigue gustando al público, pero ahora renovado”, comentó Katia Palma.

Por su parte, Patricia Portocarrero habló de cómo es lidiar tanto tiempo trabajando con sus colegas. “Todas trabajamos la comedia con pasión y nos entregamos al público con canciones y diversión por montones”, añadió la actriz.



Las Bandalas 2 se presentará en mayo en Bianca de Barranco.

CRISTAL CAYÓ 3-0 ANTE BOLÍVAR POR LA LIBERTADORES

Sin ALTURA

Rimenses fueron vapuleados, son últimos en grupo G y DT Farré está en la cuerda floja.

Carlos Jara Jumpa

LA PAZ. Sporting Cristal no estuvo a la altura y volvió a morder el polvo de la derrota al caer goleado 3-0 ante Bolívar, por la segunda fecha del grupo G de la Copa Libertadores, que complica sus chances para avanzar a la siguiente fase.

El cuadro rimense estuvo desconocido con errores en defensa, nulo en ataque y gracias a Enríquez no se llevó un marcador más abultado. A los 12 minutos, una falta en el área de Távara contra Melgar, que fue revisado por el VAR, fue sancionado como penal que hizo efectivo Fabio Gomes para inaugurar el marcador para los locales.

Pasada la media hora de juego, Enríquez se lució en una doble tapada ante los remates de Vaca y Melgar, quien luego ensayó un cabezazo que chocó en el palo. Los rimenses reaccionaron y Gonzales tuvo en sus pies el empate, pero el poste le negó el gol.

Cuando expiraba la primera parte, Ramiro Vaca sacó un remate desde el borde del área que aumentó las cifras a favor del cuadro altiplánico.

El segundo tiempo, fue otro donde Bolívar acentuó su dominio ante un Cristal casi entregado. Sobre los 58', Ramiro Vaca enfiló un remate desde fuera del área para poner el 3-0.

Pudo llegar el cuarto, pero la mala puntería de los bolivianos, la buena labor de Enríquez y hasta el palo impidieron que el marcador sea de escándalo.

La derrota complica las aspiraciones de Cristal en la Copa Libertadores, último y sin punto alguno, lo cual pone en duda la continuidad del entrenador Guillermo Farré.

3 BOLÍVAR		0 S. CRISTAL	
Lampe	(6)	Enríquez	(4)
Pacha	(6)	Sosa	(5)
José Sagredo	(6)	Chávez	(3)
Jesús Sagredo	(6)	Romero	(3)
E. Vaca	(6)	Lutiger	(4)
Matheus	(6)	Pretell	(4)
Justiniano	(6)	Távara	(3)
Rodríguez	(7)	C. Gonzales	(4)
R. Vaca	(8)	S. González	(4)
Melgar	(7)	Castro	(4)
Gomes	(7)	Ávila	(5)
DT: F. Robatto		DT: G. Farré	

GOL: Gomes 12', R. Vaca 44' 58' (B). CAMBIOS: [illegible]. ESTADIO: Hernando Siles, La Paz.

GRUPO G

EQUIPO	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	DG	PTS
1 Palmeiras	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	6
2 Bolívar	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4
3 Cerro Porteño	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4 Cristal	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0

Lanús goleó 3-0 a Melgar

BUENOS AIRES. Melgar cayó goleado (3-0) ante Lanús por la segunda jornada del grupo G de la Copa Sudamericana, en partido que se protagonizó en el estadio La Fortaleza.

El cuadro mistiano hizo un buen primer tiempo neutralizando al cuadro granate, pero sobre el final del primer tiempo un error defensivo permitió que Marcelino Moreno (45'), en gran acción individual, ponga la apertura del marcador.

En el arranque del complemento, Eduardo Salvio (47'), tras la asistencia de Cabrera, aumentó la cuenta. Finalmente, en una contra, Franco Orozco (79') sentenció el cotejo a favor del club argentino.

Lanús lidera el grupo G al sumar 4 puntos, mientras que Melgar es último con 4 unidades.



'U' presentó reclamo por Quevedo

El clásico se sigue jugando. La dirigencia de Universitario anunció que presentará un reclamo contra Kevin Quevedo, delantero de Alianza Lima, por el gesto que hizo al momento de celebrar su gol.

Jean Ferrari, administrador del club crema, hizo el anuncio. "Ya nos notificó la Comisión Disciplinaria (por el caso Bustos) y nosotros hemos hecho de la misma manera un reclamo contra Quevedo por la celebración que hizo en el clásico. Lamentable por parte del chico", indicó.

Tras marcar su tanto en el clásico, Quevedo con los dedos hizo una U invertida, lo que los cremas lo tomaron como ofensa.

Ferrari se refirió al clima hostil en Matute. "En un estadio debería primar el espectáculo, el disfrute del evento, pero se la pasan insultando y agrediendo a nuestros directivos", refirió.



BARCELONA GOLEÓ 4-0 AL DORTMUND

Con un pie en semifinales

● Raphinha, Lewandowski (2) y Yamal anotaron para culés.

BARCELONA. Barcelona tiene casi asegurado su clasificación a las semifinales de la Liga de Campeones. El cuadro catalán aplastó 4-0 al Borussia Dortmund en el partido de ida de los cuartos de final que se jugó en el Estadio Olímpico de Montjuïc.

Lamine Yamal llevó peligro en un par de ocasiones, mientras que Lewandowski también estuvo cerca de anotar, hasta que a los 25' se abrió el marcador con tanto de Raphinha, quien se barrió para añadir el balón en la línea.

En el complemento, el polaco Lewandowski marcó un doblete a los 47' y 63' para ampliar el marcador y mostrar su superioridad en el campo. BVB se fue en ataque para buscar descontar, sin embargo en un contragolpe, Lamine Yamal decretó el 4-0.

El próximo martes en Dortmund, Barcelona buscará sellar el boleto a semifinales.



BARCELONA TIENE UN PIE EN SEMIFINALES Y PSG SACÓ VENTAJA.

PSG SACÓ VENTAJA

En otro partido, PSG goleó como local 3-1 al Aston Villa. Morgan Rogers (35') puso en ventaja al cuadro inglés. Rápidamente los parisinos igualaron el marcador con anotaciones de Désiré Doué (39').

En el complemento, PSG aseguró el triunfo con los tantos de Khvicha Kvaratskhelia (49') y Nuno Mendes (90'). (Agencias)

Aplausos para Ramos

ASUNCIÓN. La Conmebol elogió al delantero peruano Luis Ramos por su gol en el empate (1-1) de América de Cali ante Corinthians por la Copa Sudamericana. "¡Ramos mágico! ¡La gran definición para América de Cali", posteó el ente del balompié sudamericano en sus redes sociales.



Cueva sigue en Cienciano

Sergio Ludeña, administrador de Cienciano, descartó una posible resolución de contrato de Christian Cueva. "Christian es un jugador más del plantel, tiene contrato, si no ha sido convocado es por una decisión técnica. No hubo ninguna conversación sobre su salida. Cueva sigue siendo de Cienciano", acotó.



VICTORIANOS ANTE SAO PAULO

Alianza por la sorpresa

SAO PAULO. Alianza Lima espera recuperarse y dar la sorpresa hoy (7:30 p.m. de Perú) ante Sao Paulo, con el que se medirá en el estadio Morumbí por la segunda fecha del grupo D de la Copa Libertadores.

El cuadro blanquiazul, que viene de caer en su debut en casa ante Libertad, espera sacarse el clavo.

El entrenador Néstor Gorosito realizará cambios obligados en la defensa ante las bajas de Guillermo Enrique (expulsado) y Carlos Zambrano y Renzo Garcés (suspendidos). Ante ello, el cuadro victoriano jugaría con línea de cinco en la defensa.

El posible once aliancista sería con Viscarra; Huamán, Noriega, Velásquez, Delgado, Lagos; J. Castillo, Lavandeira, Gallo; E. Castillo, Barcos y Quevedo.

En cuanto al Tricolor, espera lograr su segundo triunfo tras vencer a Talleres en el debut. Jonathan Calleri, Luciano y Oscar son las principales figuras del cuadro brasileño.

EL REGALO IDEAL PARA LA EDUCACIÓN DE TUS HIJOS

Potencia las habilidades cognitivas de tus hijos con Coquito y el Popular



ES IMPORTANTE APOYAR A NUESTROS HIJOS EN EL PROCESO DE APRENDIZAJE.

Mañana podrás adquirir una nueva lámina gratis por la compra del diario. Consíguelo en el quiosco más cercano y sorpréndelos.

Alessia Gutiérrez Saavedra

¿Buscas reforzar las tareas escolares desde casa? ¡Tranquilo! **El Popular** tiene la solución gracias a su nueva colección de láminas educativas de edición limitada **Coquito, mis primeras lecciones**. Aquí encontrarás una gran diversidad de actividades ideales para niños entre 3 y 6 años; además, son a todo color e incluyen el infalible método Coquito. ¡No dejes pasar la oportunidad!

¡MIS PRIMERAS PALABRAS!

Fortalecer las habilidades comunicativas de nuestros hijos es vital durante sus primeros años de aprendizaje, ya que les permite expresar sus ideas, emociones y necesidades de manera efectiva.

A través del diálogo, la lectura, el juego y la interacción con su entorno, desarrollan un lenguaje más fluido, amplían su vocabulario y mejoran su capacidad de comprensión lectora. Además, una buena comunicación favorece su autoestima y sienta las bases para su educación.





APRENDIENDO EN CASA

El sistema respiratorio

Los pulmones

Los pulmones son órganos muy importantes que nos ayudan a respirar. Tenemos dos pulmones, uno a cada lado del pecho, y están protegidos por nuestras costillas. Cuando inhalamos, los pulmones se llenan de aire y toman el oxígeno que el cuerpo necesita. Luego, cuando exhalamos, eliminamos el dióxido de carbono, gas que el cuerpo no usa. Los pulmones están conectados a la tráquea y los bronquios, que llevan el aire dentro y fuera de ellos. Son suaves y esponjosos, por eso pueden inflarse y desinflarse con cada respiración.

Para cuidarlos es importante respirar aire limpio y hacer ejercicio diariamente. También es bueno mantener una alimentación saludable, beber suficiente agua y lavarse las manos correctamente para prevenir enfermedades respiratorias y cuidar de nuestra salud.

EL DATO
Aunque todos tengamos dos pulmones en general, es posible vivir con un único pulmón. Sin embargo, se reduce la capacidad respiratoria y las actividades físicas.







El impacto de la contaminación en los pulmones

La contaminación del aire afecta directamente a nuestros pulmones, ya que contiene partículas dañinas como el polvo, los gases de los autos y las emisiones de fábricas. Estos contaminantes causan enfermedades respiratorias como el asma y la bronquitis. Los pulmones, al intentar filtrar el aire sucio, pueden volverse más débiles. Mantener el aire limpio es fundamental para cuidar de ellos.

Cuida tu mascota
Además del cepillado de dientes tradicional, puedes complementar la salud bucal con snacks naturales como zanahorias frías o trozos de coco que ayudan a eliminar el sarro.



El dato
Igual que los gatos, los conejos pueden ronronear cuando están contentos.

Lo bueno de
Spray para pulgas Producto diseñado para eliminar y prevenir infestaciones de pulgas en las mascotas.



UN REGALO RESPONSABLE PARA TU MASCOTA: ¡CONOCE SUS BENEFICIOS!

Esterilización: protección y bienestar

- Descubre la importancia de este procedimiento.
- ¡Cuida de tu engreído!

Alarrin Castañeda Saavedra.

La esterilización es uno de los actos más responsables y beneficiosos que puedes hacer por tu mascota. No solo ayuda a controlar la sobrepoblación de perros y gatos, sino que también mejora su salud, alarga su vida y reduce ciertos comportamientos no deseados. En este artículo conocerás sobre el procedimiento y sus ventajas.

LAS VETERINARIAS OFRECEN CAMPAÑAS DE ESTERILIZACIÓN A BAJO COSTO.

¿EN QUÉ CONSISTE?

Se trata de un procedimiento quirúrgico en el que se extirpan los órganos reproductivos de perros y gatos para evitar la reproducción. En machos, se realiza la castración (remoción de testículos), y en hembras, la ovariohisterectomía (extracción de ovarios y útero).



BENEFICIOS Y VENTAJAS

La esterilización mejora la salud de las mascotas al prevenir infecciones y ciertos tipos de cáncer, aumentando su esperanza de vida. También reduce comportamientos no deseados como la agresividad y el marcaje con orina. Además, ayuda a controlar la sobrepoblación reduciendo el abandono.

Mundo animal



Dr. Rodrigo Rondón (*)

EL CAMBIO DE CLIMA Y MI MASCOTA

En estos días se están presentando cambios en la temperatura en las diferentes ciudades de nuestro país. Por ejemplo, en la costa sentimos en la noche un poquito más de frío. Por eso, es importante tomar previsiones con respecto a nuestras mascotas y cómo enfrentamos este fenómeno natural que se presenta siempre. Por eso es importante entender que las horas de salida con nuestra mascota al pasear pueden cambiar un poco con respecto a las temperaturas bajas. Las mañanas temprano o en las noches tarde podrían no ser adecuadas para sacar a pasear al engreído del hogar. Recuerda que lo importante es tener responsabilidad.

(*) Médico veterinario de la Clínica Veterinaria Rondón

COLECCIÓN: 2





Hígado de pollo saltado

INGREDIENTES

- 500 gr. de de hígado de pollo.
- 1/2 kg. de papa blanca.
- Una cebolla pequeña.
- Un tomate pequeño.
- Aceite vegetal.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- 2 ramitas de culantro.
- 1 1/2 cdta. de vinagre tinto.
- Orégano y pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Limpiar el hígado de pollo. Filetear y sazonar con vinagre tinto, pimienta, orégano, ajo molido y sal yodada. Freír en aceite vegetal el hígado de pollo sazonado, adicionar cebolla y tomate picados en gajos medianos; saltear y echar culantro picado. Pelar la papa, picar en bastones y freír en aceite vegetal. Servir el hígado de pollo saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

Secreto del chef
Acompaña tu platillo final con una deliciosa ensalada rusa en base a vainita, beterraga y zanahoria.

TIPS

1 MASAJES PARA UNA BUENA CIRCULACIÓN

Un buen masaje en patas, orejas y columna ayuda a mejorar la circulación y reducir el estrés en perros y gatos, además de fortalecer el vínculo con tu mascota y detectar a tiempo posibles molestias musculares o articulares que dañen su bienestar en general.



2 SEMILLAS PARA SU ALIMENTACIÓN

El consumo de semillas de chía o linaza (trituradas) en pequeñas cantidades aportan ácidos grasos esenciales para un pelaje más brillante. También favorecen la salud del corazón y el sistema digestivo, mejorando la absorción de nutrientes y la regulación intestinal de tus mascotas.



3 REVISIÓN OCULAR CON LUZ NATURAL

Observa los ojos de tu mascota en luz natural para detectar señales tempranas de infecciones, glaucoma o cataratas. Fíjate en cambios de color o secreciones anormales, ya que estos pueden ser signos de problemas más serios. Una revisión temprana con el veterinario puede prevenir complicaciones.



Gaturro



Sudoku



					9	2		
3	4		2				1	6
	7	6		3	8		9	
6				2		4	5	
7		4	5				8	
	9		3	8				7
9	6	1	4	5		7		
							3	1
8				1	2			5

¿Quién lo dijo?

"Las voluntades débiles se traducen en discursos; las fuertes, en actos."



a) Gustave Le Bon b) Paul Valéry c) Guillaume Apollinaire

Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Imán para locas
Yo no sé si atraigo puras personas locas... O se vuelven locas estando junto a mí.

acertijo

Alzheimer
¿Es verdad que cuanto más grande es la cabeza, más protege contra el Alzheimer?

Soluciones de ayer





El acertijo: Cuando cerramos los ojos y apretamos con fuerza los párpados vemos puntos de luz, colores y destellos. Sucede porque "el aumento de la presión en el globo ocular, activa mecánicamente la retina y genera actividad eléctrica sin sentido".

¿Quién lo dijo?: William Faulkner.

Sopa de letras

A	E	K	S	L	O	N	W	T	F	Y	U	M	Z	J	I	B	C	H	G	X	E	R	V
Q	P	U	Y	M	K	F	C	G	R	I	A	W	V	O	H	L	E	X	D	S	O	Q	N
S	B	J	A	U	I	C	M	O	V	X	E	U	D	G	Z	K	Y	S	P	R	W	B	P
T	S	O	R	E	N	O	I	S	I	M	I	A	X	G	K	U	X	I	S	V	M	A	C
O	C	O	M	U	N	L	J	R	B	M	R	O	J	I	A	H	R	P	Z	U	R	O	C
W	N	G	E	K	S	Q	Y	D	X	I	C	M	T	E	L	I	I	H	G	R	Q	O	P
D	O	I	V	S	A	Y	L	Z	P	O	F	F	N	N	T	I	P	W	O	C	B	V	D
G	I	J	M	Y	T	K	H	S	N	X	R	A	S	U	E	E	A	Q	S	E	L	A	S
W	C	Z	G	A	D	L	N	J	Y	K	S	I	A	F	X	I	U	D	J	S	O	G	F
E	A	P	Y	V	C	I	U	R	C	O	T	L	U	B	N	I	M	H	O	O	E	A	P
Z	G	S	D	K	W	N	T	A	C	Y	C	O	U	J	A	X	L	I	C	R	M	B	Q
S	E	I	L	R	T	P	O	I	A	D	S	H	C	S	F	J	W	S	C	I	A	C	T
O	R	A	F	O	R	W	A	U	H	E	A	I	X	D	I	S	I	Q	L	E	P	V	M
T	G	I	O	L	A	C	D	W	R	K	P	J	Q	Z	G	C	H	I	B	J	R	M	S
U	N	R	Z	R	I	M	H	O	U	L	N	A	C	K	N	J	A	G	O	E	Y	C	S
T	O	A	D	O	U	Z	D	G	N	T	X	S	S	A	A	E	D	E	S	D	O	F	V
I	C	M	N	C	D	A	Q	V	P	C	H	K	R	S	E	J	Z	X	L	U	N	B	Y
T	R	E	G	D	R	F	I	G	U	R	A	F	X	H	Z	R	W	O	M	T	C	J	Q
S	S	L	A	E	S	O	I	G	E	L	O	C	G	M	L	S	C	A	Y	N	N	I	U
N	V	O	P	H	S	A	N	T	A	C	K	E	L	R	T	S	H	A	D	E	F	Y	K
I	C	O	V	I	T	N	E	V	E	R	P	U	G	J	O	N	P	Y	V	V	R	U	L
W	O	A	O	Z	H	G	C	S	E	K	T	I	B	B	D	X	I	N	T	U	A	U	R
C	J	Q	G	L	W	V	H	D	A	N	A	I	S	E	L	A	S	E	F	J	P	Q	S
U	W	T	H	D	K	R	N	A	B	C	M	A	M	E	T	S	I	S	G	D	B	K	W

FAMILIA SALESIANA

- ASOCIACIONES
- AUXILIADORA
- BOSCO
- CAMINO
- COLEGIOS
- COMÚN
- CONGREGACIÓN
- CONJUNTO
- COOPERADORES
- CRECIMIENTO
- DON
- ESPIRITUAL
- FAMILIA
- FIGURA
- FRANCISCO
- HIJAS
- INSPIRADO
- INSTITUTOS
- JUVENTUD
- MARÍA
- MISIONEROS
- PARROQUIAS
- PREVENTIVO
- SALES
- SALESIANA
- SANTA
- SEDE
- SISTEMA

Consultorio sentimental

No quiere darme el divorcio

ROXANA (45). Doctora Cora, mi esposo me fue infiel con una compañera de su trabajo tres años, incluso hasta convivían. Nosotros tenemos dos hijos pequeños y yo no trabajo porque él me pidió dejarlo para poder cuidar de ellos. Ahora me siento atada, porque quiero separarme de él, pero no quiero quitarle las comodidades a mis hijos. Hace unas semanas decidí contactarme con un abogado para divorciarnos en buenos términos, pero él se niega a dármelo. Me dice que llevemos la fiesta en paz, pero no estoy dispuesta a ceder a sus caprichos. Yo ya no quiero saber nada de él ni de su traición. ¡Ayúdeme, por favor! No sé qué decisión tomar.



RESPUESTA

Querida Roxana, te aconsejo que sigas insistiendo con el divorcio. No mereces seguir atada al lado de un hombre que no te aprecia y que no dudó en traicionar tu confianza a la primera oportunidad. Es momento de sacar valentía por tus hijos y cuidar de ti. ¡Ánimo, tú puedes!

Dra. Cora Saeng / corasaeng@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Estarías imponiéndote cuando lo importante es congeniar con tu entorno laboral, solo así lograrás resultados. En el amor, esa persona cambiará de actitud al notar cierta indiferencia de tu parte.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Analizarás minuciosamente los motivos que complicaron tu labor, si eres paciente hallarás las soluciones. No te conviene acumular emociones o impresiones, aprende a comunicarte.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Recibes una propuesta de parte de una persona que no te genera ninguna confianza, la descartarás. Tu carisma está acercando a alguien que se ha mantenido distante, solo mantén constancia.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No debes distraerte, podrías descuidar una actividad compleja y las consecuencias no tardarían en llegar. Alguien te hace entender los errores que estabas cometiendo, empezarás a cambiar.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Tu trabajo empieza a tener más notoriedad, habrá reconocimiento, pero también envidias a tu alrededor. La autosuficiencia que muestras frente a esa persona no te ayuda a acercarla, reflexiona.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Estarías dudando en cerrar ese acuerdo laboral, toma decisiones antes de perder la oportunidad. En lo afectivo, ser constante y valorar los detalles hará que esa persona vuelva a confiar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
La persona menos pensada te brindará la información que necesitabas para resolver ese problema. Termina esa mala experiencia, llega una posibilidad amorosa que cambiará tu vida sentimental.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tomas distancia de una actividad poco productiva, buscarás el apoyo de tu entorno para nuevos proyectos. Tienes dudas respecto a tu vida sentimental, alejarte te permitirá reflexionar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Aunque te sientes capaz de manejar esa labor, será muy desgastante y necesitarás de apoyo, recuérdalo. Retomas contacto con alguien que cambiará tus ánimos, volverán las ilusiones.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Gracias al apoyo de tu entorno, lograrás resolver esa deuda que estaba generándote tanta preocupación. No fuerces situaciones, es el momento de valorar más tu tranquilidad.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Te encaminarás a un nuevo proyecto que podrás manejarlo eficientemente, hoy resaltarás. Cuidado, podrías perder la objetividad y generarte ilusiones con alguien inestable emocionalmente.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Notarás algunas trabas en tu labor, serían generadas por los descuidos de un compañero, no pierdas la paciencia. Esa persona te está generando mucha desconfianza, es el momento de dialogar.











El poder de los pensamientos en tu bienestar

Los pensamientos tienen un impacto profundo en nuestras emociones, y estas a su vez influyen en la salud de nuestro cuerpo. La ciencia demostró que la mente y el cuerpo están conectados, y que un estado mental positivo puede mejorar nuestro bienestar físico y emocional.

Cuando cultivamos pensamientos armoniosos y positivos, nuestro cerebro libera endorfinas, serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con la felicidad y el bienestar. Por el contrario, el estrés y la ansiedad generan cortisol, hormona que en exceso puede afectar el sistema inmune y aumentar el riesgo de enfermedades.

-Cultiva la paz interior: buscar un estado de paz y tranquilidad. Técnicas como la meditación, la respiración consciente y la gratitud pueden ayudarte a mantener el equilibrio emocional y reducir el estrés.

-Cada día es una nueva oportunidad: por difícil que parezca el día de hoy, el sol siempre vuelve a salir. Cada amanecer nos brinda la posibilidad de reencontrarnos con nuestra felicidad y cambiar de perspectiva. La resiliencia, es decir, la capacidad de adaptarnos y salir fortalecidos de los desafíos, es clave para vivir con mayor plenitud.

-Jamás estás solo: siempre hay alguien dispuesto a tenderte la mano. Familia, amigos o incluso desconocidos pueden convertirse en apoyo en los momentos difíciles. Pedir ayuda deja de ser una señal de debilidad, sino de valentía.

Tu bienestar comienza en tu mente. Nutre tu vida con pensamientos positivos, rodéate de personas que te inspiren y recuerda que cada día es una oportunidad para ser feliz. ¡Cree en ti!

LA ÚLTIMA

BRISBANE. Un pasajero ebrio desató una alerta de secuestro en un vuelo comercial de la aerolínea Virgin entre Brisbane, en el noreste de Australia, y la isla de Bali, el destino más turístico de Indonesia.



Elefante imita voz de humano

COREA. En el zoológico Everland de Yongin (Corea del Sur) no salen de su asombro tras descubrir que Koshik, un macho de elefante asiático, es capaz de pronunciar varios vocablos en coreano. Los investigadores creen que pudo adquirir esta habilidad para estrechar lazos con su entrenador. El enorme paquidermo desarrolló la habilidad de imitar la voz humana e incluso puede pronunciar varios vocablos en coreano, como choah (bueno), nuo (acostarse), annyong (él), anja (sentarse) y aniya (no), según afirma un equipo de científicos surcoreanos.